

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Stress adalah respons fisik atau psikis terhadap situasi sulit yang dapat berasal dari berbagai sumber, baik kecil maupun besar. Meski tubuh semua orang merespons *stressor* secara mirip, persepsi individu terhadap *stressor* bisa berbeda.

Coping adalah upaya untuk mengelola stress dengan mencoba menyelesaikan masalah atau mengurangi dampak emosionalnya. Terdapat dua jenis *coping*, yaitu *problem-focused coping* yang menghadapi masalah secara langsung dan *emotion-focused coping* yang mengelola reaksi emosional. *Coping* bisa bersifat adaptif maupun maladaptif. Contoh *coping* adaptif termasuk pemecahan masalah, mencari dukungan sosial, *self-care*, dan regulasi emosi, sedangkan *coping* maladaptif mencakup *avoidance*, penyalahgunaan zat, *denial*, dan *escapism*.

Perancangan bertema *coping mechanism* ini dibuat dalam bentuk novel grafis karena novel grafis merupakan media yang baik untuk menyampaikan informasi karena dapat dicerna dengan mudah dengan bantuan teks dan ilustrasi, serta mengandung narasi. Perancangan ini diharapkan dapat membantu pembaca dalam memahami berbagai *coping mechanism* dan dapat mempersuasi target audiens untuk menggunakan *coping mechanism* yang lebih sehat/adaptif.

Untuk mempermudah pemahaman terhadap perancangan, Upaya ditekankan pada penulisan cerita. Cerita dalam perancangan ini ditulis tanpa menyebutkan secara langsung tentang *coping mechanism*, agar tidak mengintimidasi pembaca tentang topiknya yang berat. Demikian halnya, cerita ini ditulis dengan elemen fantasi yang sederhana dan masuk akal agar pembawaannya tidak terasa berat dan tetap *relatable*.

B. Saran

Bagi mahasiswa yang tertarik untuk membuat perancangan serupa, penulis memiliki beberapa saran berdasarkan pengalaman penulis.

Mendapatkan bantuan teoretis dari ahli yang berspesialisasi dalam bidang yang diangkat akan sangat membantu untuk keakuratan penulisan dan informasi. Pada aspek cerita, penulisan dengan plot yang sederhana dan lugas akan dapat mempermudah cerita untuk dicerna.

Akhir kata, penulis berharap perancangan ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang tertarik dengan tema serupa dan juga bagi masyarakat umum.



Daftar Pustaka

- Brosh, A. (2013) *Hyperbole and a Half: Unfortunate Situations, Flawed Coping Mechanisms, Mayhem, and Other Things That Happened*. New York : Simon & Schuster.
- Duncan & Smith (2009). *The Power of Comics: History, Form, and Culture*. New York: The Continuum International Publishing Group Inc.
- Fairfield, Lesley (2009). *Tyranny*. Toronto: Tundra Books.
- Hadid, M. (2012). Novel grafis: studi awal tentang istilah dan bentuk. *Jurnal Seni Rupa & Desain*, 5–10.
- King, Laura A. (2017). *The Science of Psychology: An Appreciative View* (Edisi ke- 4). New York: McGraw-Hill.
- McCloud, S. (2006) *Making Comics*. United States Of America: HarperCollins Publisher.
- Mullin, C. (2019) *Bird Brain: Comics About Mental Health, Starring Pigeons*. Missouri: Andrews McMeel Publishing.
- Pomerantz, Andrew M. (2011). *Clinical Psychology: Science, Practice, and Culture* (Edisi ke-2). California: Sage Publications, Inc.
- Tabachnick, Stephen E. (2017). *The Cambridge Companion to the Graphic Novel*. United States: Sheridan Books, Inc.
- Fitriani, A., N., Fedryansyah, M., & Meilany, L. (2021). Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi: Studi Kasus Di Paguyuban Keluarga Mahasiswa Bandung Universitas Padjadjaran. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 377-387. <https://doi.org/10.25215/9392917082.21>
- R., T., & Chandramohan, S. (2023). The importance of graphic novels as motivating reading among young learners. *Exploring New Horizons: Multidisciplinary Perspectives in Research*, 2, 128–132.
- ABS. (2023, August 24). *Adaptive vs. maladaptive coping strategies*. Retrieved April 24, 2024, A Beautiful Soul Holistic Counseling. <https://beautifulsoulcounseling.com/adaptive-vs-maladaptive-coping-strategies/>
- Cuevas, M. (2023, November 27). *How we cope: Adaptive & maladaptive coping strategies: Telehealth therapy in Arizona & hawaii: Sea glass mental health*. Retrieved April 24, 2024, Telehealth Therapy In Arizona & Hawaii | Sea Glass Mental Health. <https://seaglassmentalhealth.com/how-we-cope-adaptive-maladaptive-coping-strategies/>
- DeWitt & Ridley (2012, October 8). *How to manage stress: Tips for relieving stress and how to spot it*. Retrieved September 12, 2023, Thriveworks. <https://thriveworks.com/help-with/stress/tips-for-managing-stress/>
- DeWitt, H. (2022). *What are unhealthy coping mechanisms, and how do they*

affect me? Retrieved September 2, 2023, Thriveworks. <https://thriveworks.com/help-with/coping-skills/unhealthy-coping-mechanisms/>

Ferguson, S. (2019). *Mental illness can make it hard to read. here's why - and what you can.* Retrieved October 12, 2023, Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-illness-and-reading#:~:text=According%20to%20psychologists%2C%20it's%20pretty,a%20psychotherapist%20specializing%20in%20trauma.>

Jensen, Tim. (2019) *What is a Metaphor?* Retrieved April 24, 2024, Oregon State University. <https://liberalarts.oregonstate.edu/wlf/what-metaphor.>

Talks, R. C. (n.d.). *The impacts of stress on your mental health.* Retrieved October 12, 2023, Red Cross Canada. <https://www.redcross.ca/blog/2020/10/the-impact-of-stress-on-your-mental-health#:~:text=Stress%20has%20a%20psychological%20impact,as%20depression%2C%20anxiety%20or%20burnout.>

World Health Organization. (n.d.). *Stress.* Retrieved October 12, 2023, World Health Organization. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gclid=Cj0KCQjwsp6pBhCfARIsAD3GZuaQqNW2x6RY1z03d13x4dzuFP9Iuotmx1B8hC-Q-f2axAHLZRJ1LPsaAgYGEALw_wcB

